

# 小平市民総合体育館トレーニング室プログラム

平成29年4月1日～

	日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:00		ビギナートレーニング (随時)		※プログラムの前後15分間、プログラム中は受付できません。ご了承ください		
	グッズエクササイズ & ストレッチ ★★ 10:00～10:30	チャレンジエアロ ★★★★★ 10:00～10:30	リフレッシュ体操 ★★ 10:00～10:30	ハッスルエアロ ★★★★★ 10:00～10:45	ビギナーズエアロ30 ★★★★★ 10:00～10:30	ハッスルエアロ ★★★★★ 10:00～10:45	グッズエクササイズ & ストレッチ ★★ 10:00～10:30
		ストレッチ20★ 10:35～10:55	ストレッチ20★ 10:35～10:55	ストレッチ20★ 10:50～11:10	ストレッチ20★ 10:35～10:55	ストレッチ20★ 10:50～11:10	
午後	12:00～18:00		ビギナートレーニング (随時)				
	ビギナーズエアロ30 ★★★★★ 14:00～14:30	グッズエクササイズ & ストレッチ ★★ 14:00～14:30	バランス体操 ★★ 14:00～14:20	ビギナーズエアロ30 ★★★★★ 14:00～14:30	にこにこ体操 ★★ 14:00～14:30 筋トレ10★★ 14:35～14:45 ストレッチ20★ 14:50～15:10	ボディースパイダー トレーニング ★★ 14:00～14:30	ビギナーズエアロ30 ★★★★★ 14:00～14:30
	ストレッチ20★ 14:35～14:55		ストレッチ20★ 14:25～14:45	ストレッチ20★ 14:35～14:55		ストレッチ20★ 14:35～14:55	ストレッチ20★ 14:35～14:55
夜間	18:00～21:00		ビギナートレーニング (随時)		※プログラムの前後15分間、プログラム中は受付できません。ご了承ください		
	からだチェック & myプログラム ★★ 19:00～	バランスボール & ストレッチ ★★ 18:30～19:00	チャレンジエアロ ★★★★★ 19:30～20:00	からだチェック & myプログラム ★★ 19:00～	バランスボール & ストレッチ ★★ 18:30～19:00	ビギナーズエアロ30 ★★★★★ 19:30～20:00	ビギナーズエアロ20 ★★ 19:00～19:20 筋トレ10 ★★ 19:25～19:35 ストレッチ20★ 19:40～20:00
			ストレッチ20★ 20:05～20:25			ストレッチ20★ 20:05～20:25	

★の数が多いほど、強度が高くなります。

\* 初めてご利用される方は必ずビギナートレーニングを受講してください。

内容・・・利用方法・運動の進め方・マシンの使い方等の説明を行います。

\* からだチェック & myプログラムは予約が必要です。受付又は指導員まで連絡してください。

## 小平市民総合体育館 トレーニング室プログラム内容

強度	プログラム名	(時間)	内容
★	ストレッチ20	(20分)	筋の緊張を緩和し、血流改善や疲労回復、可動域の向上など、身体の調子を整えます。
★★	筋トレ10	(10分)	自体重負荷で筋力トレーニングを行い、筋力低下を防ぎます。
★★	バランスボール&ストレッチ	(30分)	バランスボールを使って体幹を中心にトレーニングした後、ストレッチを行います。
★★	グッズエクササイズ&ストレッチ	(30分)	ゴムチューブ・ボール等のグッズを使って身体の各部位をより意識した筋力トレーニングの後、ストレッチを行います。一定期間ごとにグッズを変えて行います。
★★	ボディースパイダートレーニング	(30分)	インナーマッスル、アウターマッスルを鍛えられる「ボディースパイダー」という、マシンを利用して行う筋力トレーニングです。
★★	からだチェック&myプログラム	(30分～)	簡単に実施出来る形態測定や、握力、柔軟性、バランス、筋維持力等、の測定を実施し、現状を見つめながら目的別個人プログラムを作成します。
★★	バランス体操	(20分)	運動に自信のない方、初めて運動される方も参加出来ます。。有酸素運動で身体をほぐし、自体重で行う筋力トレーニングを身につけ、いつでもどこでも出来て筋力やバランス能力の低下を防ぎます。
★★	にこにこ体操	(30分)	体力のない方や、運動に自信のない方、おおむね50歳以上の方を対象にした内容になっています。聞き慣れた邦楽やリズムに合わせて、口ずさみながら行える全身運動です。
★★	リフレッシュ体操	(30分)	簡単な動きの繰り返しを充分にとる全身運動や立位で軽い筋力トレーニングを行います。初めて運動する方も運動に自信のない方も参加しやすい内容です。
★★	ビギナーズエアロ20	(20分)	初めての方でも安心して、エアロビクスの基本動作を身に付けながら楽しめる20分間の全身運動です。
★★★	ビギナーズエアロ30	(30分)	20分間のエアロビクスの基本動作に余裕が出来た方の次のステップとしてのクラスです。
★★★★	チャレンジエアロ	(30分)	少しづつ色々な動きにチャレンジし、コンビネーションを楽しむクラスです。ローからミドルへと強度が上がります。
★★★★★	ハッスルエアロ	(45分)	様々な動きの組み合わせを楽しむクラスです。ローからハイまでリズムがアップし、脂肪燃焼と体力の向上を図ります。